

# Indice

AUTRICI	XV
COLLABORATORI	XVII
<i>Collaboratori per l'edizione italiana</i>	XX
NOTA DELL'AUTRICE	XXI
PREFAZIONE	XXIII
NOTA DALL'INFERMIERA ARTISTA CHE HA CONTRIBUITO AL LIBRO	XXV
PREFAZIONE DI JEAN WATSON ALL'EDIZIONE ITALIANA	XXVII
RIFLESSIONI DI JOSEPH GIOVANNONI	XXIX
INTRODUZIONE DELLA TRADUTTRICE E CURATRICE	XXXI
<i>Bibliografia</i>	XXXIV

## Parte I

### **Introduzione alla pratica della *caritas* e alla *mindfulness***

1

#### **Capitolo 1**

#### **L'IMPIEGO DELLA *MINDFULNESS* PER COLTIVARE LA COMPrensIONE DELLA TEORIA DEL *CARING* DELLA WATSON**

3

Preludio alla teoria dello *human caring* di Jean Watson  
e alla pratica della *mindfulness* di Thich Nhat Hanh

3

Perché impiegare la *mindfulness* per coltivare la comprensione  
della teoria del *caring* della Watson?

4

L'arte come strada alternativa all'apprendimento

5

Come è organizzato questo libro

8

Come creare delle immagini di puntinismo

10

Come creare delle immagini mandala	10
Come creare delle immagini fotografiche	11
<i>Citazioni bibliografiche</i>	11

## Capitolo 2

<b>RASSEGNA DELLA TEORIA DI JEAN WATSON (I DIECI PROCESSI CARITAS)</b>	13
Introduzione a Jean Watson	13
Il <i>caring</i> transpersonale – la scienza del <i>caring</i>	14
I momenti di <i>caring</i> , le occasioni di <i>caring</i>	15
La coscienza <i>caring</i> (di guarigione)	16
La definizione di scienza del <i>caring</i>	16
Le implicazioni della teoria dello <i>human caring</i>	17
Il futuro della professione infermieristica	17
I dieci processi <i>caritas</i>	18
<i>Citazioni bibliografiche</i>	19

## Capitolo 3

<b>I CINQUE ADDESTRAMENTI ALLA CONSAPEVOLEZZA DI THICH NHAT HANH</b>	21
Introduzione a Thich Nhat Hanh	21
Breve rassegna della pratica <i>mindfulness</i>	22
<i>Citazioni bibliografiche</i>	26

## Capitolo 4

<b>ENTRARE NEL FLUSSO: COMPRENDERE E VIVERE IL LAVORO DI JEAN WATSON</b>	27
I livelli del <i>caring</i> e l'influenza consapevole: come dei ciottoli nel modello dello stagno	27
Il <i>core</i> e il <i>trim</i>	28
<i>Meditazione dell'arancia</i>	30
Diventare un infermiere <i>caritas</i> : i presupposti valoriali della pratica <i>caritas</i>	31
<i>Citazioni bibliografiche</i>	32

## PARTE II

<b>I dieci <i>caritas process</i><sup>®</sup></b>	33
---	----

## Capitolo 5

<b>IL PRIMO CARITAS PROCESS<sup>®</sup>: SPOSARE VALORI ALTRUISTICI E PRATICARE LA GENTILEZZA AMOREVOLE VERSO SÉ E VERSO GLI ALTRI</b>	35
Sposare valori altruistici e praticare la gentilezza amorevole verso sé e verso gli altri	35

Ancora una considerazione	37
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	37
La prospettiva <i>mindfulness</i>	37
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	38
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	38
Il primo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	40
Dare corpo al processo <i>caritas</i> 1: praticare la gentilezza amorevole	40
Integrare la <i>caring science</i> in un call center attivo dalle ore 24 alle ore 7: tessere la trama del <i>caring</i> in tutte le aree della pratica	43
<i>Citazioni bibliografiche</i>	46

## Capitolo 6

### IL SECONDO *CARITAS PROCESS*<sup>®</sup>:

ESSERE AUTENTICAMENTE PRESENTI, SOSTENERE LA FEDE E LA SPERANZA E ONORARE GLI ALTRI	47
Essere autenticamente presenti, sostenere la fede e la speranza e onorare gli altri	47
Semplici pratiche per sostenere la fede e la speranza nel <i>caring</i> quotidiano	48
La prospettiva <i>mindfulness</i>	49
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	49
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	49
Il secondo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	51
Sviluppare e sostenere relazioni di aiuto-fiducia (processo <i>caritas</i> 4) per favorire la fiducia, la fede e la speranza degli infermieri (processo <i>caritas</i> 2)	51
Costruire relazioni di fiducia e <i>caring</i> : mettersi nei panni di un altro	54
<i>Citazioni bibliografiche</i>	57

## Capitolo 7

### IL TERZO *CARITAS PROCESS*<sup>®</sup>:

ESSERE SENSIBILI CON SE STESSI E CON GLI ALTRI SOSTENENDO LE CREDENZE E LE PRATICHE PERSONALI	59
Essere sensibili con se stessi e gli altri sostenendo le credenze e le pratiche personali	59
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	60
La prospettiva <i>mindfulness</i>	61
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	61
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	61
Il terzo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del corso di formazione per <i>caritas coach</i>	64

Mani che guariscono, cuori che assistono	64
Lo sviluppo del <i>caring</i> negli studenti infermieri attraverso la pratica riflessiva	67
Consapevolezza e meditazione quali elementi indispensabili per la crescita professionale e l'equilibrio emotivo: educare gli infermieri a prendersi cura di se stessi	69
<i>Citazioni bibliografiche</i>	72

## Capitolo 8

### IL QUARTO *CARITAS PROCESS*<sup>®</sup>:

<b>SVILUPPARE RELAZIONI ASSISTENZIALI DI AIUTO-FIDUCIA</b>	73
Sviluppare relazioni assistenziali di aiuto-fiducia	73
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	74
La prospettiva <i>mindfulness</i>	75
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	75
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	76
Il quarto processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	77
Gli incontri <i>caritas</i> ispirano una maggior consapevolezza nel lavoro in un'unità operativa medica di telemetria	77
L'integrazione dei comportamenti <i>caring</i> in un gruppo di formatori	81
<i>Citazioni bibliografiche</i>	83

## Capitolo 9

### IL QUINTO *CARITAS PROCESS*<sup>®</sup>:

<b>PROMUOVERE E ACCETTARE I SENTIMENTI POSITIVI E NEGATIVI MENTRE SI ASCOLTA IN MODO AUTENTICO IL RACCONTO DI UN'ALTRA PERSONA</b>	85
Promuovere e accettare i sentimenti positivi e negativi mentre si ascolta in modo autentico il racconto di un'altra persona	85
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	86
La prospettiva <i>mindfulness</i>	86
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	87
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	87
Il quinto processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	89
Trasformare la nostra pratica: la presenza <i>caring</i> e la documentazione elettronica	89
Il blog dell'abbraccio dell'unità operativa 7 ovest: uno strumento <i>caritas</i> di riflessione per infermieri pediatrici oncologici	92
<i>Citazioni bibliografiche</i>	94

**Capitolo 10****IL SESTO CARITAS PROCESS®:**

<b>IMPIEGARE METODI DI <i>PROBLEM SOLVING</i> SCIENTIFICO-CREATIVO PER PRENDERE DECISIONI <i>CARING</i> E CERCARE SOLUZIONI CREATIVE</b>	97
Impiegare metodi di <i>problem solving</i> scientifico-creativo	
per prendere decisioni <i>caring</i> e cercare soluzioni creative	97
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	98
La prospettiva <i>mindfulness</i>	98
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	99
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	99
Il sesto processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	101
Il processo <i>caritas</i> : incontri quotidiani per ridurre le cadute e l'osservazione <i>one-to-one</i> nell'assistenza in area critica	101
Certificazione pilota per il <i>caregiver</i> che accompagna nel fine vita	104
<i>Citazioni bibliografiche</i>	107

**Capitolo 11****IL SETTIMO CARITAS PROCESS®:**

<b>CONDIVIDERE UN INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO CHE VADA INCONTRO AI BISOGNI E AGLI STILI DI COMPrensIONE DI CIASCUNO</b>	109
Condividere un insegnamento e apprendimento che vada incontro ai bisogni e agli stili di comprensione di ciascuno	109
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	110
La prospettiva <i>mindfulness</i>	110
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	111
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	111
Il settimo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	114
Impegnare il personale universitario nel dialogo critico sul <i>caring</i>	114
Il programma di doposcuola per bambini di scuola media con la natura e l'arte " <b>La testa tra le nuvole</b> ": percorsi di consapevolezza e crescita fondati sulla scienza del <i>caring</i>	117
<i>Citazioni bibliografiche</i>	119

**Capitolo 12****L'OTTAVO CARITAS PROCESS®:**

<b>CREARE UN AMBIENTE DI GUARIGIONE PER IL SÉ FISICO E SPIRITUALE CHE RISPETTI LA DIGNITÀ UMANA</b>	121
Creare un ambiente di guarigione per il sé fisico e spirituale che rispetti la dignità umana	121

Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	122
La prospettiva <i>mindfulness</i>	123
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	124
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	124
L'ottavo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	127
La creazione di un santuario per la cura di sé	127
Utilizzo di una sala di meditazione per diminuire lo stress degli infermieri di pronto soccorso	129
La scienza del <i>caring</i> e il <i>caritas coaching</i> : migliorare la soddisfazione delle persone creando un ambiente di guarigione	132
<i>Citazioni bibliografiche</i>	135

### **Capitolo 13**

#### **IL NONO CARITAS PROCESS®:**

<b>ASSISTERE NELLA RISPOSTA AI BISOGNI UMANI FISICI, EMOTIVI E SPIRITUALI FONDAMENTALI</b>	137
Assistere nella risposta ai bisogni umani fisici, emotivi e spirituali fondamentali	137
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	139
La prospettiva <i>mindfulness</i>	140
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	140
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	140
Il nono processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	142
Intenzionalità di coscienza <i>caritas</i> e modalità di assistenza-guarigione per alleviare il dolore	142
La <i>caring light</i> che crea la coscienza del <i>caring</i>	145
<i>Citazioni bibliografiche</i>	148

### **Capitolo 14**

#### **IL DECIMO CARITAS PROCESS®:**

<b>APRIRSI AL MISTERO E LASCIAR ENTRARE I MIRACOLI</b>	149
Aprirsi al mistero e lasciar entrare i miracoli	149
Semplici pratiche per sostenere il <i>caring</i> quotidiano	150
La prospettiva <i>mindfulness</i>	151
Attività di arte contemplativa per approfondire l'apprendimento	151
Sviluppo della conoscenza della scienza del <i>caring</i>	151
Il decimo processo <i>caritas</i> in azione: <i>abstract</i> di progetti del programma di formazione per <i>caritas coach</i>	155
Il progetto della candela <i>caritas</i>	155

Trasformare il linguaggio infermieristico con la narrazione: scoprire lo stupore e la meraviglia attraverso momenti <i>caring</i>	157
<i>Citazioni bibliografiche</i>	160
<b>Capitolo 15</b>	
<b>CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI PER APPROFONDIRE LO STUDIO</b>	161
<i>Touchstones</i> di coscienza <i>caritas</i> per coltivare l'amore	161
<i>Touchstones</i>	161
<b>INDICE ANALITICO</b>	163